

# СОДЕРЖАНИЕ СОЛИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ (на 100 г)



0,3 г

Картофель



0,1 г

Яйца



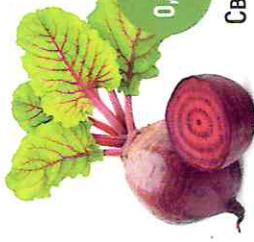
0,125 г

Корень сельдерея



0,08 г

Мясо



0,26 г

Свекла



0,053 г

Бананы



**УБЕРИТЕ СОЛОНКУ СО СТОЛА!**

## НАДО ЗНАТЬ!

- Артериальная гипертония напрямую связана с избыточным потреблением соли
- Сокращение потребления соли снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний
- Ограничение поваренной соли позволяет снизить дозы гипотензивных лекарственных препаратов и уменьшить медикаментозную нагрузку на организм

Кубасский центр  
Общественного здоровья и  
Медицинской профилактики

# СОЛЕННЫЕ ФАКТЫ

**5 г соли = 1 ч. л. без горки**

Потребление соли не должно превышать **5 г в день, включая соль в готовых продуктах.**



## 80% – СКРЫТАЯ СОЛЬ

«Скрытая соль» содержится в готовых продуктах питания (в среднем составляет 75-80% от всей ежедневно потребляемой соли).

## 20% – ДОБАВЛЕННАЯ СОЛЬ

«Добавленная соль» – соль, которую мы добавляем самостоятельно во время приготовления блюда или досаливая готовую еду.

**Если человек не контролирует количество скрытой и добавленной соли, то норма потребления чаще всего превышена в несколько раз!**

## ГДЕ СКРЫВАЕТСЯ СОЛЬ



0,6 г соли

1 ст. ложка кетчупа (25 г)



1 г соли

3 кусочка черного хлеба (100 г)



1,5 г соли

овощные консервы (100 г)



2-2,5 г соли

2 сосиски/2 кусочка вареной колбасы (100 г)



1,5-3,5 г соли

1 кусоч сыра (50 г)



9-14 г соли

1 кусоч среднесоленой рыбы (100 г)

- замороженные полуфабрикаты (пельмени, котлеты, наггетсы, блинчики)

- соусы (майонез, соевый соус)

- фастфуд (гамбургер, шаурма, картофель фри)

- быстрорастворимые продукты (люре, лапша, суп)

- чипсы, сухарики, соленые орешки, сушеные морепродукты

## КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

- 1 Снизьте количество соли при приготовлении пищи

- 2 Откажитесь от досаливания пищи

- 3 Ограничьте потребление соленой, маринованной, копченостей, консервов

- 4 Замените соль пряными травами, специями, соком лимона

Внимательно изучайте этикетки на продуктах!